Kolesterol merupakan zat sejenis lemak yang penting bagi kehidupan dan bagian penting dari setiap sel di dalam tubuh. Kolesterol dapat ditemukan di dalam aliran darah dan juga di seluruh sel yang ada di dalam tubuh. Sebagian besar kolesterol yang ada dalam tubuh diproduksi oleh hati. Hati akan memproduksi lebih banyak kolesterol dari berbagai jenis makanan terutama jika Anda memakan makanan yang mengandung lemak jenuh yang dapat ditemukan pada produk hewani. Kolesterol tinggi diartikan ketika seseorang memiliki terlalu banyak kolesterol LDL di dalam darah.

Apa Saja Jenis Kolesterol?
Kolesterol memiliki peran utama untuk menjaga kesehatan jantung manusia. Terdapat dua jenis kolesterol dalam tubuh, yaitu HDL (High Density Lipoprotein) yang biasa disebut kolesterol baik dan LDL (Low Density Lipoprotein) biasa disebut kolesterol jahat2.

-HDL seringkali disebut dengan kolesterol baik karena dapat melindungi Anda dari penyakit jantung yang mana HDL ini akan membawa kelebihan kolesterol yang ada di dalam tubuh melalui aliran darah Anda sehingga menurunkan risiko dari terjadinya serangan jantung atau stroke.

-LDL atau kolesterol jahat karena ketika tubuh memiliki terlalu banyak LDL maka LDL tersebut akan menumpuk di dinding pembuluh darah yang mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Penumpukan yang terjadi di dinding pembuluh darah disebut dengan ‘plak’. Oleh karena itu, jika plak tersebut semakin banyak maka aliran darah yang mengalir dari jantung ke organ lain di seluruh tubuh akan menyempit sehingga dapat menyebabkan nyeri dada (angina), serangan jantung, atau stroke.

Apa yang Dimaksud Kolesterol Tinggi dan Apa Dampaknya?

Kolesterol tinggi diartikan ketika seseorang memiliki terlalu banyak kolesterol LDL di dalam darah. Jika kolesterol LDL dalam darah Anda tinggi maka dipastikan kolesterol HDL Anda rendah. LDL yang tinggi berpeluang besar terhadap timbulnya plak yang ada di dinding pembuluh darah. Plak yang ada di dalam aliran darah jika dibiarkan bertambah akan menyumbat aliran darah. Penumpukan plak yang ada di dalam aliran darah dapat terjadi di lokasi yang berbeda-beda. Jika penumpukan terjadi menyebabkan tersumbatnya aliran darah ke jantung maka akan menyebabkan serangan jantung. Namun, jika penumpukan terjadi di otak maka akan menyebabkan stroke.

Apa Gejala dari Kolesterol Tinggi?

Seseorang yang memiliki kolesterol tinggi tidak memiliki gejala yang terlihat. Banyak orang yang tidak mengetahui bahwa kadar kolesterol mereka tinggi dan banyak dari mereka baru menyadari bahwa memiliki kolesterol tinggi setelah mengalami serangan jantung atau stroke4. Oleh karena itu, penting bagi Anda untuk melakukan pengecekan kolesterol secara rutin dengan dokter.

Apa yang Menyebabkan Kolesterol Tinggi?

Tingginya kadar kolesterol seseorang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans. Makanan yang mengandung lemak jenuh dan

lemak trans diantaranya:

-Daging yang berlemak
-Produk susu tinggi lemak seperti susu tinggi lemak, krim, keju, mentega.
-Makanan yang digoreng
-Produk yang dipanggang seperti biskuit dan sejenis kue

Bagaimana cara mengontrol kolesterol?

Sebelum munculnya penyakit akibat kolesterol tinggi alangkah baiknya Anda mengontrol kolesterol agar tetap di batas aman yaitu dengan cara;

-Mengurangi makan makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans
-Meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit dengan intensitas sedang atau berat minimal 3-4 kali dalam seminggu.
-Meningkatkan konsumsi buah dan sayur dan gandum utuh/sereal. Pilihlah makanan yang rendah lemak seperti susu rendah lemak, ikan, dan kacang-kacangan. Kurangi mengonsumsi makanan/minuman manis, tinggi garam, dan daging merah.
-pertahankan berat badan yang sehat2
-Berhenti merokok
-Jika Anda tidak dapat mengontrol kolesterol Anda melalui gaya hidup sehat sendiri, segera konsultasikan ke dokter untuk membantu

Punya Keluhan Penyakit? Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Tlp/WA: 0811-6131-718

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis

KLINIK ATLANTIS
Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223